Alimentación Saludable Para Niños En Edad Preescolar

Enfóquese en la comida y en pasar tiempo juntos.

Su niño aprende de usted.Losniños imitan su comportamiento en la mesa, lo que a usted le gusta, lo que no le gusta y su deseo de probar nuevos alimentos.

Ofresca variedad de alimentos saludables.

Permita que su niño decida cuánto va a comer. Los niños tienden a disfrutar más de sus comidas cuando comen por su propia voluntad.

Sea paciente con su niño.

Algunas veces toma tiempo aceptar alimentos nuevos. Dé a sus niños la oportunidad de probar algo y sea paciente con ellos. Ofrezca comidas nuevas muchas veces.

Permita que sus niños se sirvan.

Enseñe a sus niños a tomar pequeñas cantidades al principio. Hágales saber que puede servirse más si aún tienen hambre.

Encamine a su niño hacia una alimentación saludable.

Cocinen juntos. Coman juntos. Platiquen. Haga de sus comidas un momento familiar.

PLAN DIARIO DE ALIMENTOS

USE ESTE PLAN COMO GUÍA GENERAL

GRUPO DE ALIMENTOS

FRUTAS

Niños de 2 años

1 taza

Niños de 3 años

1 - 1½ tazas

Niños de 4 y 5 años

1 - 1½ tazas

¿QUÉ CUENTA COMO:

½ TAZA DE FRUTAS?

• ½ taza de frutas majadas, en rodajas o picadas

• ½ taza de jugo de frutas 100%

• ½ banana mediana

• 4 - 5 fresas grandes

GRUPO DE ALIMENTOS

VEGETALES

Niños de 2 años

1 taza

Niños de 3 años

1½ tazas

Niños de 4 y 5 años

1½ - 2 tazas

¿QUÉ CUENTA COMO:

½ TAZA DE VEGETALES?

• ½ taza de verduras majadas, en rodajas o picadas

• 1 taza de verduras de hoja verde crudas

• ½ taza de jugo de verduras

• 1 mazorca pequena de maíz

GRUPO DE ALIMENTOS

GRANOS

Niños de 2 años

3 onzas

Niños de 3 años

4 - 5 onzas

Niños de 4 y 5 años

4 - 5 onzas

¿QUÉ CUENTA COMO:

1 ONZA DE GRANOS

• 1 tajada de pan

• 1 taza de cereal listo para comer

• ½ taza de arroz o pasta cocida

• 1 tortilla (6” de diámetro)

GRUPO DE ALIMENTOS

PROTEÍNAS

Niños de 2 años

2 onzas

Niños de 3 años

3 - 4 onzas

Niños de 4 y 5 años

3 - 5 onzas

¿QUÉ CUENTA COMO:

1 ONZA OF PROTÍEINA?

• 1 onza de carne de res, pollo, o pescado cocido

• 1 huevo

• 1 cucharada de crema de maní o cacahuate

• ¼ taza de legumbres cocidas (frijoles, lentejas)

GRUPO DE ALIMENTOS

LÁCTEOS

Niños de 2 años

2 tazas

Niños de 3 años

2 tazas

Niños de 4 y 5 años

2½ tazas

¿QUÉ CUENTA COMO:

½ TAZA DE PRODUCTOS LÁCTEOS?

• ½ taza de leche

• 4 onzas de yogur

• ¾ onza de queso

• 1 tajada de queso

• Este plan de alimentos está basado en necesidades promedio. No se preocupe si su niño no come la cantidad sugerida. Su niño podría necesitar más o menos de la cantidad promedio. Por ejemplo, los niños necesitan incrementar sus alimentos durante periodos de crecimiento rápido.

• El apetito de los niños varia día a día. Algunos días ellos podrían comer menos que estas cantidades, otros días desearán comer más. Ofrezca estas cantidades y deje que su niño decida cuánto comer.

• Algunos alimentos podrían causar asfixia al comer en niños. Evite alimentos duros, pequeños y productos integrales como: popcorn, nueces, semillas y caramelos. Pique algunos alimentos; como: hot dogs, uvas zanahorias crudas en pedazos mas pequeños que la garganta de su niño, más o menos como el tamaño de una moneda de diez centavos.

• Para obtener más información sobre cómo alimentar a su niño en edad preescolar, visite <https://www.myplate.gov/life-stages/preschoolers>

WIC

1-800-942-1007

[www.mass.gov/wic](http://www.mass.gov/wic)

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Adaptado de USDA